

Meal Plan - Menú semanal macro de 1800 calorías

[Grocery List](#)[Day 1](#)[Day 2](#)[Day 3](#)[Day 4](#)[Day 5](#)[Day 6](#)[Day 7](#)[Recipes](#)

No olvides generar tu plan para la próxima semana en <https://www.strongrfastr.com>

Day 1

1766 kcal ● 120g protein (27%) ● 75g fat (38%) ● 132g carbs (30%) ● 22g fiber (5%)

Desayuno

330 kcal, 21g proteína, 14g carbohidratos netos, 21g grasa



Huevos revueltos cremosos
273 kcal



Pomelo
1/2 pomelo- 59 kcal

Aperitivos

230 kcal, 11g proteína, 20g carbohidratos netos, 10g grasa



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal

Almuerzo

575 kcal, 41g proteína, 30g carbohidratos netos, 29g grasa



Palitos de zanahoria
1 zanahoria(s)- 27 kcal



Sándwich de jamón, tocino y aguacate
1 sándwich(es)- 550 kcal

Cena

630 kcal, 48g proteína, 68g carbohidratos netos, 15g grasa



Salteado de pollo con arroz
533 kcal



Ensalada de espinacas con arándanos
95 kcal

Day 2

1795 kcal ● 130g protein (29%) ● 68g fat (34%) ● 144g carbs (32%) ● 22g fiber (5%)

Desayuno

330 kcal, 21g proteína, 14g carbohidratos netos, 21g grasa



Huevos revueltos cremosos
273 kcal



Pomelo
1/2 pomelo- 59 kcal

Aperitivos

230 kcal, 11g proteína, 20g carbohidratos netos, 10g grasa



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal

Almuerzo

575 kcal, 60g proteína, 35g carbohidratos netos, 19g grasa



Sándwich de pollo a la parrilla
1 sándwich(es)- 460 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
115 kcal

Cena

660 kcal, 38g proteína, 75g carbohidratos netos, 18g grasa



Leche
1 taza(s)- 149 kcal



Puré de batata con mantequilla
249 kcal



Boniatos rellenos de pollo con BBQ
1/2 patata(s)- 260 kcal

Day 3

1796 kcal ● 129g protein (29%) ● 64g fat (32%) ● 153g carbs (34%) ● 24g fiber (5%)

Desayuno

335 kcal, 20g proteína, 23g carbohidratos netos, 17g grasa



Mini quiche fácil
2 quiche(s)- 192 kcal



Pomelo
1/2 pomelo- 59 kcal



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal

Aperitivos

230 kcal, 11g proteína, 20g carbohidratos netos, 10g grasa



Kiwi
1 kiwi- 47 kcal



Tostada con mantequilla
1 rebanada(s)- 114 kcal



Huevos cocidos
1 huevo(s)- 69 kcal

Almuerzo

575 kcal, 60g proteína, 35g carbohidratos netos, 19g grasa



Sándwich de pollo a la parrilla
1 sándwich(es)- 460 kcal



Ensalada simple de kale y aguacate
115 kcal

Cena

660 kcal, 38g proteína, 75g carbohidratos netos, 18g grasa



Leche
1 taza(s)- 149 kcal



Puré de batata con mantequilla
249 kcal



Boniatos rellenos de pollo con BBQ
1/2 patata(s)- 260 kcal

Day 4

1840 kcal ● 125g protein (27%) ● 74g fat (36%) ● 137g carbs (30%) ● 31g fiber (7%)

Desayuno

335 kcal, 20g proteína, 23g carbohidratos netos, 17g grasa



Mini quiche fácil
2 quiche(s)- 192 kcal



Pomelo
1/2 pomelo- 59 kcal



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal

Aperitivos

240 kcal, 6g proteína, 29g carbohidratos netos, 9g grasa



Pretzels
110 kcal



Palitos de zanahoria
1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal



Nueces
1/8 taza(s)- 87 kcal

Almuerzo

630 kcal, 57g proteína, 21g carbohidratos netos, 31g grasa



Copa de requesón y fruta
1 envase- 131 kcal



Ensalada de pollo y aguacate
500 kcal

Cena

635 kcal, 42g proteína, 64g carbohidratos netos, 18g grasa



Muslos de pollo básicos
6 onza- 255 kcal



Habas de Lima rociadas con aceite de oliva
108 kcal



Puré de batata
275 kcal

Day 5

1817 kcal ● 115g protein (25%) ● 69g fat (34%) ● 151g carbs (33%) ● 34g fiber (8%)

Desayuno

335 kcal, 20g proteína, 23g carbohidratos netos, 17g grasa



Mini quiche fácil
2 quiche(s)- 192 kcal



Pomelo
1/2 pomelo- 59 kcal



Palitos de queso
1 palito(s)- 83 kcal

Aperitivos

240 kcal, 6g proteína, 29g carbohidratos netos, 9g grasa



Pretzels
110 kcal



Palitos de zanahoria
1 1/2 zanahoria(s)- 41 kcal



Nueces
1/8 taza(s)- 87 kcal

Almuerzo

600 kcal, 68g proteína, 36g carbohidratos netos, 16g grasa



Pechuga de pollo con balsámico
8 oz- 316 kcal



Habitas con mantequilla
110 kcal



Lentejas
174 kcal

Cena

645 kcal, 21g proteína, 63g carbohidratos netos, 27g grasa



Ensalada de tomate y aguacate
117 kcal



Curry picante de cacahuete y frijoles sobre arroz
529 kcal

Day 6

1751 kcal ● 137g protein (31%) ● 68g fat (35%) ● 126g carbs (29%) ● 22g fiber (5%)

Desayuno

245 kcal, 19g proteína, 2g carbohidratos netos, 18g grasa



Mini muffin de huevo con queso de cabra y tomate
4 mini muffin(s)- 244 kcal

Aperitivos

285 kcal, 13g proteína, 24g carbohidratos netos, 14g grasa



Garbanzos asados
1/4 taza- 138 kcal



Leche
1 taza(s)- 149 kcal

Almuerzo

600 kcal, 68g proteína, 36g carbohidratos netos, 16g grasa



Pechuga de pollo con balsámico
8 oz- 316 kcal



Habitas con mantequilla
110 kcal



Lentejas
174 kcal

Cena

620 kcal, 38g proteína, 64g carbohidratos netos, 20g grasa



Ensalada simple de kale y aguacate
173 kcal



Arroz con caldo de huesos
184 kcal



Pasta Alfredo con pollo
263 kcal

Day 7

1845 kcal ● 118g protein (26%) ● 84g fat (41%) ● 135g carbs (29%) ● 19g fiber (4%)

Desayuno

245 kcal, 19g proteína, 2g carbohidratos netos, 18g grasa



Mini muffin de huevo con queso de cabra y tomate
4 mini muffin(s)- 244 kcal

Aperitivos

285 kcal, 13g proteína, 24g carbohidratos netos, 14g grasa



Garbanzos asados
1/4 taza- 138 kcal



Leche
1 taza(s)- 149 kcal

Almuerzo

695 kcal, 49g proteína, 45g carbohidratos netos, 33g grasa



Sándwich de ensalada de huevo con aguacate y tocino
328 kcal



Copa de requesón y fruta
2 envase- 261 kcal



Anacardos tostados
1/8 taza(s)- 104 kcal

Cena

620 kcal, 38g proteína, 64g carbohidratos netos, 20g grasa



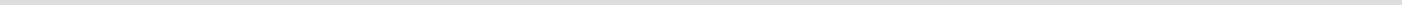
Ensalada simple de kale y aguacate
173 kcal



Arroz con caldo de huesos
184 kcal



Pasta Alfredo con pollo
263 kcal



Otro

- ☐ salsa para salteados
2 3/4 cucharada (45g)
- ☐ mezcla de hojas verdes
1/2 taza (15g)
- ☐ Requesón y copa de frutas
3 container (510g)
- ☐ condimento italiano
1/2 cdita (2g)
- ☐ caldo de huesos de pollo
1 cup(s) (mL)
- ☐ salsa Alfredo
1/4 frasco (106g)
- ☐ garbanzos tostados
1/2 taza (57g)

Verduras y productos vegetales

- ☐ mezcla de verduras congeladas
1/2 paquete (283 g) (142g)
- ☐ espinaca fresca
1/8 paquete (170 g) (21g)
- ☐ zanahorias
4 mediana (244g)
- ☐ batatas
4 1/2 batata, 12,5 cm de largo (945g)
- ☐ tomates
2 1/2 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (304g)
- ☐ kale (col rizada)
1 1/4 manojo (213g)
- ☐ cebolla
1 1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (128g)
- ☐ habas de Lima, congeladas
3/4 paquete (285 g) (213g)
- ☐ coles de Bruselas
5 brotes (95g)
- ☐ ajo
1 1/2 diente(s) (5g)

Grasas y aceites

- ☐ aceite
1 1/2 oz (mL)
- ☐ vinagreta de frambuesa y nueces
2 cucharadita (mL)
- ☐ aceite de oliva
3/8 cda (mL)
- ☐ vinagreta balsámica
4 cucharada (mL)

Especias y hierbas

- ☐ pimienta negra
1 cdita, molido (2g)
- ☐ sal
1 1/4 cdita (8g)

Bebidas

- ☐ agua
3 taza (mL)

Cereales y pastas

- ☐ arroz blanco de grano largo
1 taza (170g)
- ☐ pasta seca cruda
2 oz (57g)

Productos lácteos y huevos

- ☐ queso romano
1/8 cda (1g)
- ☐ queso en lonchas
1 rebanada (21 g c/u) (21g)
- ☐ leche entera
4 2/3 taza(s) (mL)
- ☐ mantequilla
12 cdita (54g)
- ☐ huevos
16 1/2 grande (825g)
- ☐ queso suizo
1/2 taza, rallada (54g)
- ☐ queso en tiras
3 barra (84g)
- ☐ queso de cabra
4 cda (56g)

Productos de frutos secos y semillas

- ☐ nueces
1 oz (30g)
- ☐ anacardos tostados
2 cucharada (17g)

Frutas y jugos

- ☐ arándanos rojos deshidratados
2 cucharadita (7g)
- ☐ aguacates
2 1/2 aguacate(s) (503g)
- ☐ pomelo
2 1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (830g)
- ☐ kiwi
3 fruta (207g)
- ☐ limón
1 1/4 pequeña (73g)
- ☐ jugo de lima
1/2 fl oz (mL)

Productos de cerdo

- ☐ tocino
3 rebanada(s) (30g)

- ☐ mostaza Dijon
1 cda (15g)
- ☐ mostaza en polvo
1/2 cdita (1g)
- ☐ ajo en polvo
5/8 cdita (2g)
- ☐ copos de chile rojo
1/4 cdita (0g)
- ☐ comino molido
3/4 cdita (2g)

Productos avícolas

- ☐ pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
3 3/4 lbs (1671g)
- ☐ muslos de pollo sin hueso y sin piel
6 oz (170g)

Salchichas y fiambres

- ☐ fiambres de jamón
4 oz (113g)

Productos horneados

- ☐ pan
8 rebanada (256g)
- ☐ panes Kaiser
2 bollo (9 cm diá.) (114g)

Sopas, salsas y jugos de carne

- ☐ salsa barbacoa
2 3/4 cucharada (48g)

Aperitivos

- ☐ pretzels duros salados
2 oz (57g)

Legumbres y derivados

- ☐ frijoles kidney (judías rojas)
1/2 lata (224g)
 - ☐ mantequilla de maní
1 cda (16g)
 - ☐ lentejas, crudas
1/2 taza (96g)
-

Desayuno 1 [🔗](#)

Comer los día 1 y día 2

Huevos revueltos cremosos

273 kcal ● 20g protein ● 20g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

leche entera
1/8 taza(s) (mL)
mantequilla
1 1/2 cdita (7g)
pimienta negra
1/6 cdita, molido (0g)
sal
1/6 cdita (1g)
huevos
3 grande (150g)

leche entera
1/6 taza(s) (mL)
mantequilla
3 cdita (14g)
pimienta negra
3/8 cdita, molido (1g)
sal
3/8 cdita (2g)
huevos
6 grande (300g)

1. Bate los huevos, la leche, la sal y la pimienta en un bol mediano hasta que estén mezclados.
2. Calienta la mantequilla en una sartén antiadherente grande a fuego medio hasta que esté caliente.
3. Vierte la mezcla de huevo.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, revuélvelos.
5. Repite (sin remover constantemente) hasta que los huevos estén espesos y no quede huevo líquido.

Pomelo

1/2 pomelo - 59 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

pomelo
1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (166g)

pomelo
1 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (332g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)

Desayuno 2 [🔗](#)

Comer los día 3, día 4 y día 5

Mini quiche fácil

2 quiche(s) - 192 kcal ● 13g protein ● 11g fat ● 10g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- huevos**
2/3 grande (33g)
- leche entera**
1/6 taza(s) (mL)
- cebolla, picado**
1/6 mediano (diá. 6.4 cm) (18g)
- queso suizo**
2 2/3 cucharada, rallada (18g)
- mostaza en polvo**
1/6 cdita (0g)
- pan**
2/3 rebanada (21g)

Para las 3 comidas:

- huevos**
2 grande (100g)
- leche entera**
1/2 taza(s) (mL)
- cebolla, picado**
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)
- queso suizo**
1/2 taza, rallada (54g)
- mostaza en polvo**
1/2 cdita (1g)
- pan**
2 rebanada (64g)

1. Precaliente el horno a 375 °F (190 °C). Engrase ligeramente los moldes para muffins (uno por cada porción).
2. Recorte o corte el pan en círculos. Coloque los círculos en el fondo de los moldes para muffins. Puede usar distintos recortes de pan y presionarlos juntos en la base del molde para aprovechar al máximo una rebanada. Distribuya la cebolla y el queso rallado uniformemente entre los moldes.
3. En un bol mediano, mezcle la leche, los huevos, la mostaza y un poco de sal y pimienta. Reparta la mezcla entre los moldes para muffins. Los quiches se inflarán, así que deje espacio en la parte superior.
4. Hornee durante 20 minutos, o hasta que al introducir un palillo en el centro de un quiche éste salga limpio.

Pomelo

1/2 pomelo - 59 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 12g carbs ● 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- pomelo**
1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (166g)

Para las 3 comidas:

- pomelo**
1 1/2 grande (aprox. 11,5 cm diá.) (498g)

1. Corta el pomelo por la mitad y separa los gajos individuales cortando con cuidado a lo largo de las membranas a cada lado del gajo con un cuchillo afilado.
2. (opcional: espolvorea un poco de tu edulcorante cero calorías favorito por encima antes de servir)

Palitos de queso

1 palito(s) - 83 kcal ● 7g protein ● 6g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

- queso en tiras**
1 barra (28g)

Para las 3 comidas:

- queso en tiras**
3 barra (84g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Desayuno 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Mini muffin de huevo con queso de cabra y tomate

4 mini muffin(s) - 244 kcal ● 19g protein ● 18g fat ● 2g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

tomates, picado
2 rebanada(s), fina/pequeña (30g)
queso de cabra
2 cda (28g)
huevos
2 grande (100g)
agua
2/3 cda (mL)

Para las 2 comidas:

tomates, picado
4 rebanada(s), fina/pequeña (60g)
queso de cabra
4 cda (56g)
huevos
4 grande (200g)
agua
1 1/3 cda (mL)

1. Precalienta el horno a 375°F (190°C).
Bate los huevos, el agua y un poco de sal y pimienta en un bol pequeño. Incorpora el queso de cabra y el tomate.
Usa cápsulas de silicona para hornear o engrasa un molde para muffins con spray antiadherente (usa la misma cantidad de muffins indicada en los detalles de la receta). Rellena los moldes con la mezcla de huevo hasta la mitad aproximadamente.
Hornea durante 15 minutos hasta que el huevo esté cuajado y la parte superior dorada. Sirve.
Nota de preparación: Deja enfriar las sobras a temperatura ambiente y luego envuélvelas o guárdalas en un recipiente hermético. Conserva los muffins en el refrigerador hasta 3-4 días. Alternativamente, envuélvelos individualmente y congélalos. Para recalentar, quita el envoltorio y calienta brevemente en el microondas.

Almuerzo 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Palitos de zanahoria

1 zanahoria(s) - 27 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 4g carbs ● 2g fiber



Rinde 1 zanahoria(s)

zanahorias
1 mediana (61g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Sándwich de jamón, tocino y aguacate

1 sándwich(es) - 550 kcal ● 40g protein ● 29g fat ● 26g carbs ● 7g fiber



Rinde 1 sándwich(es)

aguacates, en rodajas
1/4 aguacate(s) (50g)
tocino
2 rebanada(s) (20g)
fiambres de jamón
4 oz (113g)
queso en lonchas
1 rebanada (21 g c/u) (21g)
pan
2 rebanada (64g)

1. Cocine el tocino según las indicaciones del paquete.
2. Arme el sándwich a su gusto; añada las verduras que prefiera.

Almuerzo 2

Comer los día 2 y día 3

Sándwich de pollo a la parrilla

1 sándwich(es) - 460 kcal  58g protein  11g fat  30g carbs  2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

aceite
1/2 cdita (mL)
panes Kaiser
1 bollo (9 cm diá.) (57g)
mostaza Dijon
1/2 cda (8g)
mezcla de hojas verdes
4 cucharada (8g)
tomates
3 rebanada(s), fina/pequeña (45g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

aceite
1 cdita (mL)
panes Kaiser
2 bollo (9 cm diá.) (114g)
mostaza Dijon
1 cda (15g)
mezcla de hojas verdes
1/2 taza (15g)
tomates
6 rebanada(s), fina/pequeña (90g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1 lbs (454g)

1. Sazona el pollo con un poco de sal y pimienta.
2. Calienta aceite en una sartén o plancha a fuego medio. Añade el pollo, dándolo la vuelta una vez, y cocina hasta que ya no esté rosado por dentro. Reserva.
3. Parte el pan kaiser a lo largo y unta mostaza en la parte cortada del bollo.
4. En la base del bollo, coloca las hojas verdes, el tomate y la pechuga de pollo cocida. Coloca la tapa del bollo encima. Sirve.

Ensalada simple de kale y aguacate

115 kcal  2g protein  8g fat  5g carbs  5g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

aguacates, troceado
1/4 aguacate(s) (50g)
kale (col rizada), troceado
1/4 manojo (43g)
limón, exprimido
1/4 pequeña (15g)

Para las 2 comidas:

aguacates, troceado
1/2 aguacate(s) (101g)
kale (col rizada), troceado
1/2 manojo (85g)
limón, exprimido
1/2 pequeña (29g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

Almuerzo 3

Comer los día 4

Copa de requesón y fruta

1 envase - 131 kcal  14g protein  3g fat  13g carbs  0g fiber



Rinde 1 envase

Requesón y copa de frutas
1 container (170g)

1. Mezcla las porciones de requesón y fruta del envase y sirve.

Ensalada de pollo y aguacate

500 kcal  43g protein  28g fat  8g carbs  10g fiber



coles de Bruselas
5 brotes (95g)
aceite
2 cdita (mL)
jugo de lima
2 cdita (mL)
aguacates, picado
1/2 aguacate(s) (101g)
cebolla
1 cda picada (10g)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
6 oz (170g)

1. Llena una olla con agua y llévala a ebullición. Añade el pollo y cuece durante unos 10 minutos o hasta que esté completamente cocido.
2. Mientras tanto, corta las coles de Bruselas en láminas finas, desechando la base y separando las capas con los dedos.
3. Cuando el pollo esté listo, retíralo, deja enfriar y desmenúzalo.
4. En un bol, combina todos los ingredientes. Sirve.

Almuerzo 4

Comer los día 5 y día 6

Pechuga de pollo con balsámico

8 oz - 316 kcal  51g protein  12g fat  1g carbs  0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal
condimento italiano
1/4 cdita (1g)
aceite
1 cdita (mL)
vinagreta balsámica
2 cucharada (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1/2 lbs (227g)

Para las 2 comidas:

condimento italiano
1/2 cdita (2g)
aceite
2 cdita (mL)
vinagreta balsámica
4 cucharada (mL)
pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1 lbs (454g)

1. En una bolsa sellable, añade el pollo, la vinagreta balsámica y el condimento italiano. Deja marinar el pollo en el frigorífico durante al menos 10 minutos o hasta toda la noche.
2. Calienta aceite en una plancha o sartén a fuego medio. Retira el pollo de la marinada (desecha el excedente) y colócalo en la sartén. Cocina unos 5-10 minutos por cada lado (según el grosor) hasta que el centro ya no esté rosado. Sirve.

Habitas con mantequilla

110 kcal  5g protein  4g fat  10g carbs  4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
mantequilla
1 cdita (5g)
habas de Lima, congeladas
1/4 paquete (285 g) (71g)
sal
1/8 cdita (1g)

Para las 2 comidas:

pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)
mantequilla
2 cdita (9g)
habas de Lima, congeladas
1/2 paquete (285 g) (142g)
sal
1/4 cdita (2g)

1. Cocina las habitas según las indicaciones del paquete.
2. Una vez escurridas, añade la mantequilla, la sal y la pimienta; remueve hasta que la mantequilla se derrita.
3. Servir.

Lentejas

174 kcal ● 12g protein ● 1g fat ● 25g carbs ● 5g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

sal
1/8 cdita (0g)
agua
1 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
4 cucharada (48g)

Para las 2 comidas:

sal
1/8 cdita (1g)
agua
2 taza(s) (mL)
lentejas, crudas, enjuagado
1/2 taza (96g)

1. Las instrucciones para cocinar lentejas pueden variar. Sigue las indicaciones del paquete si es posible.
2. Calienta las lentejas, el agua y la sal en una cacerola a fuego medio. Lleva a ebullición a fuego lento y tapa, cocinando durante unos 20-30 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Escurre el exceso de agua. Servir.

Almuerzo 5 [🔗](#)

Comer los día 7

Sándwich de ensalada de huevo con aguacate y tocino

328 kcal ● 18g protein ● 20g fat ● 14g carbs ● 5g fiber



huevos, hervido y enfriado
1 1/2 grande (75g)
pan
1 rebanada (32g)
aguacates
1/4 aguacate(s) (50g)
tocino
1 rebanada(s) (10g)
ajo en polvo
1/2 cdita (2g)
sal
1/8 cdita (1g)

1. Usa huevos duros comprados o haz los tuyos y deja enfriar en el refrigerador.
2. Cocina el tocino según las indicaciones del paquete. Reserva.
3. Combina los huevos, el aguacate, la sal y el ajo en un bol. Machaca con un tenedor hasta que esté completamente integrado.
4. Desmenuza el tocino y agrégalo. Mezcla.
5. Coloca la ensalada de huevo entre rebanadas de pan para formar el sándwich.
6. Sirve.
7. (Nota: puedes guardar la ensalada de huevo sobrante en la nevera por uno o dos días)

Copa de requesón y fruta

2 envase - 261 kcal 28g protein 5g fat 26g carbs 0g fiber



Rinde 2 envase

Requesón y copa de frutas
2 container (340g)

1. Mezcla las porciones de requesón y fruta del envase y sirve.

Anacardos tostados

1/8 taza(s) - 104 kcal 3g protein 8g fat 5g carbs 1g fiber



Rinde 1/8 taza(s)

anacardos tostados
2 cucharada (17g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 1

Comer los día 1, día 2 y día 3

Kiwi

1 kiwi - 47 kcal 1g protein 0g fat 8g carbs 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

kiwi
1 fruta (69g)

Para las 3 comidas:

kiwi
3 fruta (207g)

1. Corta el kiwi en rodajas y sirve.

Tostada con mantequilla

1 rebanada(s) - 114 kcal 4g protein 5g fat 12g carbs 2g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

mantequilla
1 cdita (5g)
pan
1 rebanada (32g)

Para las 3 comidas:

mantequilla
3 cdita (14g)
pan
3 rebanada (96g)

1. Tuesta el pan al punto que prefieras.
2. Unta la mantequilla en la tostada.

Huevos cocidos

1 huevo(s) - 69 kcal ● 6g protein ● 5g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 3 comidas:

huevos

1 grande (50g)

huevos

3 grande (150g)

1. Nota: los huevos precocinados están disponibles en muchas cadenas de supermercados, pero puedes hacerlos tú mismo desde huevos crudos como se describe a continuación.
2. Coloca los huevos en una cacerola pequeña y cúbrelos con agua.
3. Lleva el agua a ebullición y continúa hirviendo hasta que los huevos alcancen el punto de cocción deseado. Normalmente, 6-7 minutos desde el punto de ebullición para huevos pasados por agua y 8-10 minutos para huevos duros.
4. Pela los huevos, sazona al gusto (sal, pimienta, sriracha son buenas opciones) y come.

Aperitivos 2 [↗](#)

Comer los día 4 y día 5

Pretzels

110 kcal ● 3g protein ● 1g fat ● 22g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

pretzels duros salados

1 oz (28g)

pretzels duros salados

2 oz (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Palitos de zanahoria

1 1/2 zanahoria(s) - 41 kcal ● 1g protein ● 0g fat ● 6g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

zanahorias

1 1/2 mediana (92g)

zanahorias

3 mediana (183g)

1. Corta las zanahorias en tiras y sirve.

Nueces

1/8 taza(s) - 87 kcal ● 2g protein ● 8g fat ● 1g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

nueces

2 cucharada, sin cáscara (13g)

nueces

4 cucharada, sin cáscara (25g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Aperitivos 3 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Garbanzos asados

1/4 taza - 138 kcal ● 5g protein ● 6g fat ● 12g carbs ● 4g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

garbanzos tostados

4 cucharada (28g)

garbanzos tostados

1/2 taza (57g)

1. La receta no tiene instrucciones.

Leche

1 taza(s) - 149 kcal ● 8g protein ● 8g fat ● 12g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

leche entera

1 taza(s) (mL)

leche entera

2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Cena 1 [🔗](#)

Comer los día 1

Salteado de pollo con arroz

533 kcal ● 46g protein ● 9g fat ● 61g carbs ● 6g fiber



salsa para salteados

2 2/3 cucharada (45g)

mezcla de verduras congeladas

1/2 paquete (283 g) (142g)

aceite, dividido

1/4 cda (mL)

pimienta negra

1/4 cdita, molido (1g)

sal

1/8 cdita (1g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda, cortado en cubos

6 oz (168g)

agua

1/2 taza(s) (mL)

arroz blanco de grano largo

4 cucharada (46g)

1. En una olla con tapa, añadir el agua y llevar a ebullición. Añadir el arroz, remover, reducir el fuego a medio-bajo y tapar con la tapa. La temperatura será la correcta cuando se vea salir un poco de vapor por el borde de la tapa. Mantener la tapa puesta durante 20 minutos sin retirar. Cuando esté listo, esponjar con un tenedor y reservar.
2. Mientras tanto, calentar la mitad del aceite en una sartén a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, añadir el pollo en cubos y salpimentar. Saltear durante 5-6 minutos hasta que esté casi hecho. Retirar el pollo y reservar.
3. Poner el resto del aceite en la sartén y añadir las verduras congeladas. Saltear 4-5 minutos o hasta que estén crujientes pero calientes.
4. Volver a añadir el pollo a la sartén y mezclar.
5. Verter la salsa para saltear y mezclar hasta que se distribuya bien.
6. Bajar el fuego a bajo y cocinar hasta que el pollo esté completamente hecho.
7. Servir sobre el arroz.

Ensalada de espinacas con arándanos

95 kcal ● 2g protein ● 6g fat ● 7g carbs ● 1g fiber



queso romano, rallado finamente

1/8 cda (1g)

vinagreta de frambuesa y nueces

2 cucharadita (mL)

espinaca fresca

1/8 paquete (170 g) (21g)

nueces

2 cucharadita, picada (5g)

arándanos rojos deshidratados

2 cucharadita (7g)

1. Mezcla los ingredientes en un bol y sirve.
2. Para las sobras, puedes simplemente mezclar todos los ingredientes con antelación y guardarlos en un tupperware en el frigorífico; luego solo sirve y aliña cada vez que la comas.

Cena 2 [🔗](#)

Comer los día 2 y día 3

Leche

1 taza(s) - 149 kcal ● 8g protein ● 8g fat ● 12g carbs ● 0g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

leche entera
1 taza(s) (mL)

leche entera
2 taza(s) (mL)

1. La receta no tiene instrucciones.

Puré de batata con mantequilla

249 kcal ● 3g protein ● 7g fat ● 36g carbs ● 6g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

Para las 2 comidas:

mantequilla
2 cdita (9g)
batatas
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

mantequilla
4 cdita (18g)
batatas
2 batata, 12,5 cm de largo (420g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfríe un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal, añade mantequilla por encima y sirve.

Boniatos rellenos de pollo con BBQ

1/2 patata(s) - 260 kcal ● 27g protein ● 3g fat ● 28g carbs ● 3g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
4 oz (112g)
salsa barbacoa
4 cucharadita (24g)
batatas, cortado por la mitad
1/2 batata, 12,5 cm de largo (105g)

Para las 2 comidas:

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda
1/2 lbs (224g)
salsa barbacoa
2 2/3 cucharada (48g)
batatas, cortado por la mitad
1 batata, 12,5 cm de largo (210g)

1. Coloca las pechugas de pollo crudas en una olla y cúbreelas con una pulgada de agua. Lleva a ebullición y cocina durante 10-15 minutos hasta que el pollo esté completamente cocido.
2. Transfiere el pollo a un bol y deja enfriar. Una vez frío, usa dos tenedores para desmenuzarlo. Reserva.
3. Mientras tanto, precalienta el horno a 425 F (220 C) y coloca los boniatos con el corte hacia arriba en una bandeja para hornear.
4. Hornea hasta que estén blandos, unos 35 minutos.
5. En una olla a fuego medio-bajo, mezcla el pollo desmenuzado con la salsa BBQ hasta que se caliente, 5-10 minutos.
6. Coloca cucharadas iguales de pollo sobre cada boniato.
7. Servir.

Cena 3 [🔗](#)

Comer los día 4

Muslos de pollo básicos

6 onza - 255 kcal ● 32g protein ● 14g fat ● 0g carbs ● 0g fiber



Rinde 6 onza

aceite
1/4 cda (mL)
muslos de pollo sin hueso y sin piel
6 oz (170g)

1. Unta los muslos de pollo con aceite, sal, pimienta y los condimentos que prefieras.
2. Puedes freír los muslos de pollo en una sartén o plancha durante 4-5 minutos por cada lado hasta que ya no estén rosados por dentro, o hornearlos precalentando el horno a 400°F (200°C) y horneando por unos 20 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 165°F (74°C).
3. Sirve.

Habas de Lima rociadas con aceite de oliva

108 kcal ● 5g protein ● 4g fat ● 10g carbs ● 4g fiber



aceite de oliva
1/4 cda (mL)
habas de Lima, congeladas
1/4 paquete (285 g) (71g)
sal
1/8 cdita (1g)
pimienta negra
1/8 cdita, molido (0g)

1. Cocina las habas de Lima según el paquete.
2. Una vez escurridas, añade aceite de oliva, sal y pimienta; remueve hasta que la mantequilla esté derretida.
3. Servir.

Puré de batata

275 kcal ● 5g protein ● 0g fat ● 54g carbs ● 9g fiber



batatas

1 1/2 batata, 12,5 cm de largo (315g)

1. Pincha las batatas varias veces con un tenedor para ventilar y cocina en el microondas a máxima potencia durante unos 5-10 minutos o hasta que la batata esté blanda por dentro. Reserva para que se enfríe un poco.
2. Una vez lo bastante fría para tocar, retira la piel de la batata y deséchala. Pasa la pulpa a un bol pequeño y aplástala con el dorso de un tenedor hasta obtener una textura suave. Sazona con una pizca de sal y sirve.

Cena 4 [🔗](#)

Comer los día 5

Ensalada de tomate y aguacate

117 kcal ● 2g protein ● 9g fat ● 3g carbs ● 4g fiber



pimienta negra

1/8 cdita, molido (0g)

sal

1/8 cdita (1g)

ajo en polvo

1/8 cdita (0g)

aceite de oliva

1/8 cda (mL)

tomates, en cubos

1/4 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (31g)

aguacates, en cubos

1/4 aguacate(s) (50g)

jugo de lima

1/2 cda (mL)

cebolla

1/2 cucharada, picada (8g)

1. Añade la cebolla picada y el jugo de lima a un bol. Deja reposar unos minutos para suavizar el sabor fuerte de la cebolla.
2. Mientras tanto, prepara el aguacate y el tomate.
3. Añade el aguacate en cubos, el tomate en dados, el aceite y todos los condimentos al bol con la cebolla y la lima; mezcla hasta que todo esté cubierto.
4. Sirve fría.

Curry picante de cacahuete y frijoles sobre arroz

529 kcal ● 20g protein ● 18g fat ● 59g carbs ● 14g fiber



frijoles kidney (judías rojas), escurrido y enjuagado
1/2 lata (224g)
aceite
1/2 cda (mL)
copos de chile rojo
1/4 cdita (0g)
arroz blanco de grano largo
2 2/3 cucharada (31g)
mantequilla de maní
1 cda (16g)
agua
1/2 taza(s) (mL)
comino molido
3/4 cdita (2g)
ajo, cortado en cubos
1 1/2 diente(s) (5g)
tomates, picado
1 entero mediano (≈6.4 cm diá.) (123g)
cebolla, cortado en cubos
1/2 mediano (diá. 6.4 cm) (55g)

1. Cocina el arroz según las instrucciones del paquete. Reserva.
2. Calienta aceite en una sartén grande a fuego medio. Añade la cebolla y el ajo y sofríe hasta que se ablanden, unos 10 minutos.
3. Añade los tomates, el comino, la guindilla triturada y una buena pizca de sal. Ajusta la cantidad de guindilla según tu nivel de picante preferido. Remueve y tuesta las especias durante unos 1 minuto.
4. Añade los frijoles rojos, agua y la mantequilla de cacahuete. Remueve la mantequilla de cacahuete en el agua hasta que se disuelva y se convierta en una consistencia de salsa. Cocina 5-8 minutos más hasta que los frijoles estén calientes y la salsa burbujee.
5. Coloca el arroz en un plato y sirve el curry encima. Sirve.

Cena 5 [🔗](#)

Comer los día 6 y día 7

Ensalada simple de kale y aguacate

173 kcal ● 4g protein ● 11g fat ● 7g carbs ● 7g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

aguacates, troceado
3/8 aguacate(s) (75g)
kale (col rizada), troceado
3/8 manojo (64g)
limón, exprimido
3/8 pequeña (22g)

Para las 2 comidas:

aguacates, troceado
3/4 aguacate(s) (151g)
kale (col rizada), troceado
3/4 manojo (128g)
limón, exprimido
3/4 pequeña (44g)

1. Añade todos los ingredientes en un bol.
2. Usando los dedos, masajea el aguacate y el limón sobre el kale hasta que el aguacate se vuelva cremoso y cubra el kale.
3. Sazona con sal y pimienta si lo deseas. Servir.

Arroz con caldo de huesos

184 kcal ● 8g protein ● 1g fat ● 36g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

arroz blanco de grano largo

4 cucharada (46g)

caldo de huesos de pollo

1/2 cup(s) (mL)

Para las 2 comidas:

arroz blanco de grano largo

1/2 taza (93g)

caldo de huesos de pollo

1 cup(s) (mL)

1. En una cacerola con tapa hermética lleva el caldo de huesos a ebullición.
2. Añade el arroz y remueve.
3. Cubre y reduce el fuego a medio-bajo. Sabrás que la temperatura es correcta si sale un poco de vapor por la tapa. Mucho vapor significa que el fuego está muy alto.
4. Cocina durante 20 minutos.
5. ¡No levantes la tapa! El vapor atrapado dentro es lo que permite que el arroz se cocine adecuadamente.
6. Retira del fuego y esponja con un tenedor, sazona con sal y pimienta al gusto y sirve.

Pasta Alfredo con pollo

263 kcal ● 27g protein ● 8g fat ● 21g carbs ● 1g fiber



Translation missing: es.for_single_meal

pasta seca cruda

1 oz (29g)

salsa Alfredo

1/8 frasco (53g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1/4 lbs (101g)

aceite

1/6 cda (mL)

Para las 2 comidas:

pasta seca cruda

2 oz (57g)

salsa Alfredo

1/4 frasco (106g)

pechuga de pollo sin piel ni hueso, cruda

1/2 lbs (202g)

aceite

3/8 cda (mL)

1. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete. Escurre y reserva.
 2. Mientras tanto, sazona el pollo con sal y pimienta. Calienta aceite en una sartén a fuego medio-alto. Añade la pechuga de pollo y cocina 5-10 minutos por cada lado hasta que el interior ya no esté rosado.
 3. Vierte la salsa Alfredo con el pollo y remueve hasta que hierva a fuego lento.
 4. Vierte el pollo y la salsa Alfredo sobre la pasta, sazona con pimienta recién molida y sirve.
-